



# Игры на развитие двигательной активности





# ИГРЫ, ФОРМИРУЮЩИЕ ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ

Все родители хотят видеть своих малышей здоровыми и веселыми, физически развитыми. Что же для этого нужно?

С момента рождения ребенок стремится к движению. Младенцы и дети постарше познают мир ползая, лазая, бегая. Использование простых, но разнообразных игр создает условия для того, чтобы ребенок научился свободно владеть своим телом, его движения стали красивыми, легкими и уверенными.

Физическая активность не только разовьет у ребенка ловкость, быстроту и гибкость, но и улучшит его внимание, память, расширит представление об окружающем мире. В дошкольном возрасте формируются основные движения. Но его двигательный опыт пока еще невелик, ориентирование в пространстве затруднительно. Малыши часто ходят неравномерным шагом, шаркая ногами и опустив голову, при ползании не получается ритмичного чередования рук и ног. Такие упражнения – хорошая профилактика плоскостопия, нарушений осанки и других заболеваний, которые часто встречаются в детском возрасте и вызваны недостатком двигательной активности.

Двигательные навыки, полученные в детстве, облегчают знакомство с внешним миром, помогут как в игре, так и в жизни. Ловкому ребенку легко пробежать по извилистой тропинке и не споткнуться, сильному – далеко бросить мяч, быстрому – догнать бабочку или стрекозу.

Кроме того, подвижная игра – источник радостных эмоций, одно из лучших средств научить ребенка общаться со взрослыми и другими детьми.

Все свои жизненные впечатления и переживания малыш отражает в игровой форме, помогающей перевозоплотиться





в яркий, живой образ («Гуси-лебеди», «Коршун и наседка», «У медведя во бору»). Подчиняясь правилу в сюжетной игре, ребенок ведет себя так, как персонаж, которого он изображает: волк ловит гусей, наседка спасает цыплят, птички убегают от автомобиля. Малыш бежит, высоко поднимая коленки, подражая пошадке, прыгает, как зайчик, идет, как уточка.

В таких играх дети очень непосредственны, они могут повторять движения снова и снова.

Особенно любят дети народные игры. В них много юмора, движения точны, образны, сопровождаются любимыми считалками, потешками, напевами, выразительными и доступными для понимания даже малышам. Фольклор, живые персонажи игр, с одной стороны, стимулируют детскую фантазию, с другой – помогают развивать речь, а также движения малыша.

Такие занятия вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, совершенствованию всех психических процессов и помогают ребенку перейти к более высокой ступени развития.

Игра – ведущая деятельность ребенка-дошкольника, определяющая его дальнейшее психическое развитие прежде всего потому, что игре присуща воображаемая ситуация.

Благодаря ей ребенок учится мыслить о реальных вещах и реальных действиях. С этим связано и возникновение замысла в игре. Детям разного возраста можно предлагать разные варианты одной и той же игровой задачи (покормить куклу, игрушечного медведя, петушка).

Это подчеркивает условность игры, побуждает детей переносить игровые действия на новые предметы, в новые условия, а не ограничивает его поведение образцом, заданным в совместных играх.





## ПРЯТКИ

**ЦЕЛЬ:** Обучение ритмичным движениям, повторение названий частей тела. **ХОД ИГРЫ:** Дети сидят на стульчиках. Взрослый поет песню и показывает, какие движения нужно делать.

Где же, где же наши ручки,

ручки за спиной

Где же наши ручки?

Вот, вот наши ручки,

показывают ручки, поворачивая

Вот наши ручки.

их то вправо, то влево

Пляшут, пляшут наши ручки,

Пляшут наши ручки.

Где же, где же наши ножки,

дети приседают, закрывают

Где же наши ножки?

ножки ручками

Вот, вот наши ножки,

встают и выдвигают по

Вот наши ножки.

очереди

Пляшут, пляшут наши ножки,

то одну, то другую ножку

Пляшут наши ножки.

Где же, где же наши детки,

дети прячутся за ладошки

Где же наши детки?

Вот, вот наши детки, Вот наши детки!

Пляшут, пляшут наши детки, Пляшут наши детки!

(А. Ануфриева)

На последнее четверостишие дети разводят ладошки в стороны и выполняют танцевальные движения.





## **ПРИБЕЖАЛИ В УГОЛОК**

**ЦЕЛЬ:** Развитие умения ориентироваться в пространстве, действовать по команде. **ХОД ИГРЫ:** Дети стоят в одном из углов комнаты, держа в руках флажки. Взрослый отбегает в противоположный угол, широко разводит руки в стороны и говорит: «Бегите ко мне, скорей, скорей!» Когда все дети прибегают к нему, он говорит: «Прибежали в уголок, выше подняли флажок, вот так!» Высоко поднимает руку. Дети поднимают флажки и говорят: «Вот так!» Затем взрослый и дети машут флажками и кричат «Ура!» После этого взрослый снова отбегает в другой угол, и игра по желанию повторяется.

## **МАЛЕНЬКИЕ НОЖКИ БЕЖАЛИ ПО ДОРОЖКЕ**

**ЦЕЛЬ:** Формирование правильной осанки, развитие зрительной и слуховой памяти, сообразительности, концентрации и устойчивости внимания, мышления (умения создать образы легкого и быстрого, медленного и тяжелого движения). Развитие у ребенка умения согласовывать свои движения с действиями других. Автоматизация звука «Ш» в связном тексте. **ХОД ИГРЫ:** Ребенок и взрослый садятся лицом друг к другу. Взрослый просит ребенка показать свои ножки. Ребенок поднимает ноги. Взрослый говорит: «Ножки у тебя маленькие, но бегают быстро. Покажи, как ножки бегают». Ребенок бежит и приговаривает: «Маленькие ножки бежали по дорожке. Маленькие ножки бежали по дорожке». Затем взрослый говорит, что у медведя ноги большие, идет он медленно: «Большие ноги шли по дороге. Большие ноги шли по





дороге». Припевка повторяется несколько раз. Ребенок в соответствии со словами и ритмом припевки то бежит, то ходит, создавая образы то быстрого и легкого, то медленного и тяжелого движения.

### **ХЛОПАТЬ КУКОЛКА УМЕЕТ**

**ЦЕЛЬ:** Обучение игре с куклой, развитие чувства ритма. **МАТЕРИАЛ:** Большая кукла. **ХОД ИГРЫ:** Ребенок сидит на стульчике, на коленях у

него кукла. Взрослый говорит, а ребенок играет с куклой:

Хлопать куклолка умеет, Своих ручек не жалеет.

Вот так, вот так, Своих ручек не жалеет.

Топать куклолка умеет, Своих ножек не жалеет.

Вот так, вот так, Своих ножек не жалеет.

А теперь мы все пойдем, С куклами плясать начнем.

Вот так, вот так, С куклами плясать начнем.

(А. Ануфриева)

Все движения производятся в соответствии с текстом.

### **СПРЯЧУ КУКЛУ МАШУ**

**ЦЕЛЬ:** Обучение игре с куклой, развитие внимания. **МАТЕРИАЛ:** Большая кукла. **ХОД ИГРЫ:** Ребенок сидит на стульчике. Взрослый держит в

руках куклу и говорит, что куклолка Маша сейчас спрячется, а ребятки будут ее искать. Ребенок идет в другую комнату, взрослый прячет куклу. Ребенок возвращается, взрослый поет:

Спрячу куклу Машу, Спрячу куклу нашу.

Оля к куклке пойдет, Оля куклку найдет.





С куклой Машей Оленька попляшет.

Хлопаем в ладошки, Пусть попляшут ножки.

(А. Ануфриева)

Ребенок находит куклу, пляшет с ней, взрослый хлопает в ладоши. Если ребенок долго не находит куклу, взрослый ему помогает.

### НАЙДИ

ЦЕЛЬ: Развитие внимания, памяти. МАТЕРИАЛ: Кукла

ХОД ИГРЫ: Ребенок уходит в другую комнату или отворачивается к стене, взрослый в это время прячет куклу, потом говорит ребенку: «Кукла Ляля убежала. Ах, куда она пропала? Петя, Петя, поищи, с нашей Лялей попляши!» (А. Ануфриева) Ребенок находит куклу и пляшет с ней, все дети хлопают в ладоши.

### ХОДИТ ПЕТЯ

ЦЕЛЬ: Усвоение четырех цветов. МАТЕРИАЛ: разноцветные матерчатые или бумажные флажки. ХОД ИГРЫ: Ребенок сидит на стуле, у взрослого в руках 4 флажка разного цвета: красный; синий, желтый и зеленый. Взрослый поет и приговаривает, называя имя ребенка. Ребенок подходит, берет тот флажок, который, упоминается в песне, и пляшет.

Ходит Петя, ходит, Петя

Вдоль, вдоль кружочка;

Ищет Петя; ищет Петя

Красный флажок.

Нашел Петя, нашел Петя

Красный флажок.

Пляшет Петя, пляшет Петя

С красным флажком!

(А. Ануфриева)

